

¿QUE ALIMENTOS AYUDAN A REDUCIR EL DOLOR MUSCULAR?

Los **alimentos antiinflamatorios** pueden ser de gran ayuda para quienes padecen **dolor muscular** y tensión. Estos alimentos contienen nutrientes específicos que ayudan a **reducir la inflamación**, aliviando así el dolor y la rigidez en los músculos. Lista de algunos alimentos que pueden ayudar:

1. **Zumo de cereza ácida:** Las cerezas son excelentes para combatir la inflamación debido a su alto contenido de antioxidantes, especialmente las antocianinas. Además de comerlas enteras, el zumo de cereza también tiene múltiples beneficios contra los músculos doloridos.
2. **Salmón:** Los ácidos grasos omega-3 presentes en el salmón ayudan a reducir la inflamación en el cuerpo. La proteína de este pescado también contribuye a la recuperación de los músculos inflamados después de una sesión intensa de ejercicios.
3. **Jengibre:** El gingerol, un compuesto activo presente en el jengibre ha demostrado reducir el dolor muscular hasta en un 25 %.
4. **Cúrcuma:** La cúrcuma, utilizada tradicionalmente para combatir la inflamación, también es beneficiosa para aliviar el dolor muscular.
5. **Verduras de hoja oscura (como la col rizada y la acelga):** Estas verduras contienen nutrientes antiinflamatorios y son excelentes para mantener la salud muscular.

Se considera incluir frutas y verduras de temporada, como bayas, frutos rojos, cítricos, verduras de hoja verde, coles, cebollas, ajos y puerros, así como el cacao puro y el aceite de oliva en la dieta diaria para obtener beneficios antiinflamatorios adicionales.

VITAMINAS Y NUTRIENTES PARA EL DOLOR MUSCULAR

Para aliviar el **dolor muscular**, existen **vitaminas y nutrientes** que pueden ser de gran ayuda, lo podemos encontrar en los alimentos o en suplementos vitamínicos orales. Aquí te presentamos algunas opciones:

1. **Vitamina A:** favorece la síntesis de proteínas, lo que la hace importante para la **recuperación y el crecimiento muscular**. Además de mantener una piel y vista saludables, también contribuye al **fortalecimiento del sistema inmunológico** y al cuidado del tejido muscular.

Alimentos: zanahoria y brócoli.

2. **Vitamina B12:** Es indispensable para el mantenimiento de las células nerviosas y la función muscular. La deficiencia de vitamina B12 puede causar debilidad muscular y dolor.

Alimentos: carne magra, pescado, huevos y legumbres

3. **Vitamina C:** Es importante para la producción de colágeno, una proteína esencial para la salud de los tejidos musculares. También acelera la recuperación muscular después de ejercicio intenso.

Alimentos: Frutas cítricas, fresas, kiwi y pimientos.

4. **Vitamina D:** ayuda a reducir la inflamación en las articulaciones y los músculos, lo que puede aliviar el dolor y la rigidez. Mantener niveles adecuados puede mejorar la función muscular y reducir la incidencia de dolores, además fortalece el sistema inmunológico.

Alimentos: atún, salmón, hígado y huevos.

5. **Vitamina E:** Es un antioxidante que puede reducir la inflamación y el daño celular, contribuyendo así a aliviar los dolores musculares. Ayuda a reducir el estrés oxidativo y mejora la recuperación muscular.

Alimentos: almendras, espinacas y aceite de germen de trigo.

6. **Vitamina K:** inhibe los marcadores proinflamatorios en los tejidos fibrosos. Ayuda a combatir los calambres musculares en los deportistas con la ingesta de Vitamina K2.

Alimentos: espinacas, acelgas, brócoli, coles de Bruselas y uvas.

7. **Magnesio:** Este mineral es esencial para la relajación muscular. Ayuda a prevenir la

Alimentos: semillas de linaza y ajonjolí. Frutos secos, cereales, leche, yogurt, maíz, higo y aguacate.

TRATAMIENTOS NATURALES PARA EL DOLOR MUSCULAR (FITOTERAPIA)

La **fitoterapia** es una opción efectiva y segura para aliviar el dolor muscular sin recurrir a medicamentos. A continuación, te presentamos algunas **plantas medicinales** que pueden ayudarte a reducir la intensidad y duración de los dolores musculares:

1. **Árnica (Árnica montana)**: Este antiinflamatorio natural es altamente eficaz, se utiliza para calmar la inflamación articular, mialgias, luxaciones y osteoartritis. Además, relaja los músculos, desinflama y activa la circulación.
2. **Viburno (Viburnum opulus)**: El viburno y su pariente americano (*Viburnum prunifolium*) contienen ácido salicílico, lo que los convierte en analgésicos, antiinflamatorio y antirreumáticos. Son útiles para aliviar el dolor en cervicales, espalda y articulaciones de las manos. Puedes combinarlos con sauce y valeriana.
3. **Harpagofito (Harpagophytum procumbens)**: Este potente antiinflamatorio tiene una eficacia similar a los antiinflamatorios clínicos. Es útil en procesos crónicos y enfermedades reumáticas como artrosis, artritis, lumbago, ciática y gota. Su uso puede reducir la necesidad de corticoides y otros antirreumáticos sin efectos secundarios. Se recomienda tomarlo de forma continua durante 3-6 semanas. Asociarlo con cola de caballo y diente de león favorece la regeneración del cartílago.
4. **Cayena (Capsicum frutescens)**: La cayena es eficaz por vía tópica para mitigar neuralgias y dolores en músculos, tendones y cervicales. Tiene propiedades rubefacientes, revulsivas y analgésicas. Úsala con moderación, ya que puede irritar la piel sensible.

La fitoterapia tópica es una excelente opción para aliviar el dolor muscular. Se aplican directamente sobre la piel en forma de geles, cremas, aerosoles o parches.

1. **Capsaicina:**

- Acción: Aunque no es un antiinflamatorio no esteroideo, la capsaicina también se utiliza tópicamente para aliviar el dolor muscular y articular.
- Uso: Aplicar crema o parche con capsaicina en la zona dolorida. Tener en cuenta que puede causar una sensación de calor o ardor.
- Precauciones: Evita aplicarlo en piel irritada o cerca de los ojos. Lavarse bien las manos después de aplicar el producto.

2. **Cannabis:**

- Acción: es un cannabinoide legal, no psicoactivo y sin efectos secundarios. El CBD tiene propiedades analgésicas y antiinflamatorias, no entra al torrente sanguíneo.
- Uso: aplicar una fina capa sobre la zona dolorida y esperar unos minutos a que surta efecto, 2 a 3 veces por día.
- Precauciones: Evitar el contacto con los ojos. Lavarse bien las manos después de aplicar el producto.

Pharmacare® es un proyecto de FARMACIA DEL MERCAT